## **Как помочь ребенку пережить кризисные ситуации**

**Что нужно понимать о детях:**

1.     Дети психологически уязвимее взрослых.

2.     Дети не до конца осознают последствия своих поступков.

3.     Дети более чувствительны к неудачам.

4.     Дети мыслят более конкретно, чем взрослые.

5.     Дети очень непосредственны.

6.     Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

**Причины кризисных ситуаций:**

- конфликты в семье (ссоры, разводы и пр.);

- неразделенная любовь;

-конфликты в школе;

- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного и пр.);

- психологическое нездоровье;

- употребление психоактивных веществ.

**Какие признаки в поведении ребенка, помогут понять
родителям о намерении покончить собой:**

- присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувству вины);

- ребенок открыто говорит: «Лучше мне умереть!», «Ненавижу свою жизнь!» и т.п.;

- изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены;

- в беседах появляются темы о смерти, самоубийстве, ребенок выбирает литературу, социальные группы смерти;

- перемены в поведении и настроении ребенка (собственная личность представляется ему ничтожной, испытывает безразличие к своей судьбе и т.п.);

- резкие перепады настроения;

- склонность к риску, неоправданным, опрометчивым поступкам.

**Личностные особенности ребенка склонного к суицидальному поведению:**

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;

-неумение справляться со стрессовой ситуацией;

- низкая самооценка;

- отсутствие родительского тепла;

- самообвинение.

**Что делать?**

1.     Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.)

2.     Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.

3.     Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия).

4.     Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

**Поддерживающие факторы:**

1.     Привязанность к родным и близким;

2.     Положительное отношение к собственной личности;

3.     Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов;

4.     Чувство ответственности и долга.

Если у Вас возникают какие-либо вопросы или сомнения, Вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния Вашего ребенка, обратитесь за помощью к школьному психологу
или к другим специалистам.

Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешиться.

Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.